

مبادئ التثريب الرياضي



مبدأ الخصوصية

داخل
الرياضة الواحدة

- التدريب في
- نظم انتاج الطاقة
- القدرات البدنية
- نوع المهارة
- طبيعة الأداء الخططي
- العضلات العاملة
- الأدوات والأجهزه

الرياضات
المتشابهة في الأداء

مبدأ
الاستعداد

الاستفادة من التدريب مرتبطة
بالاستعداد الفسيولوجي

المراهقة – البالغين
التدريبات الهوائية

التدريب الزائد

التدريب اللاهوائي
المراهقة

الاستجابة غير كاملة
قبل البلوغ

صغار السن
المهارات المرتبطة
بالمرح

درجة
نضج وتطور

الأجهزة الوظيفية

أعضاء الجسم

الحالة التدريبية

الجنس

مبدأ التكيف

التدريب الرياضي



تغيرات في الأجهزة الحيوية



التدريب المنتظم



تكيف مع المتطلبات

مبدأ التدرج

الوقت المناسب

الفترة المناسبة

الزيادة التدريجية
(الخطية)

عدم الزيادة
السريعة

عدم التمرار
في الزيادة

التدرج في التدريجات
البنية والمهارة

الانتقال من

الجزء لكل - العام للخاص - البسيط للمركب

مبدأ الفروق الفردية

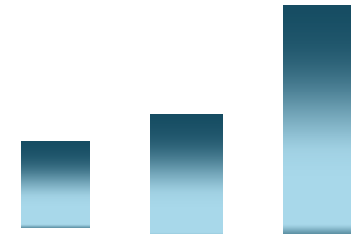
العمر
البيولوجي

العمر
التدريبي

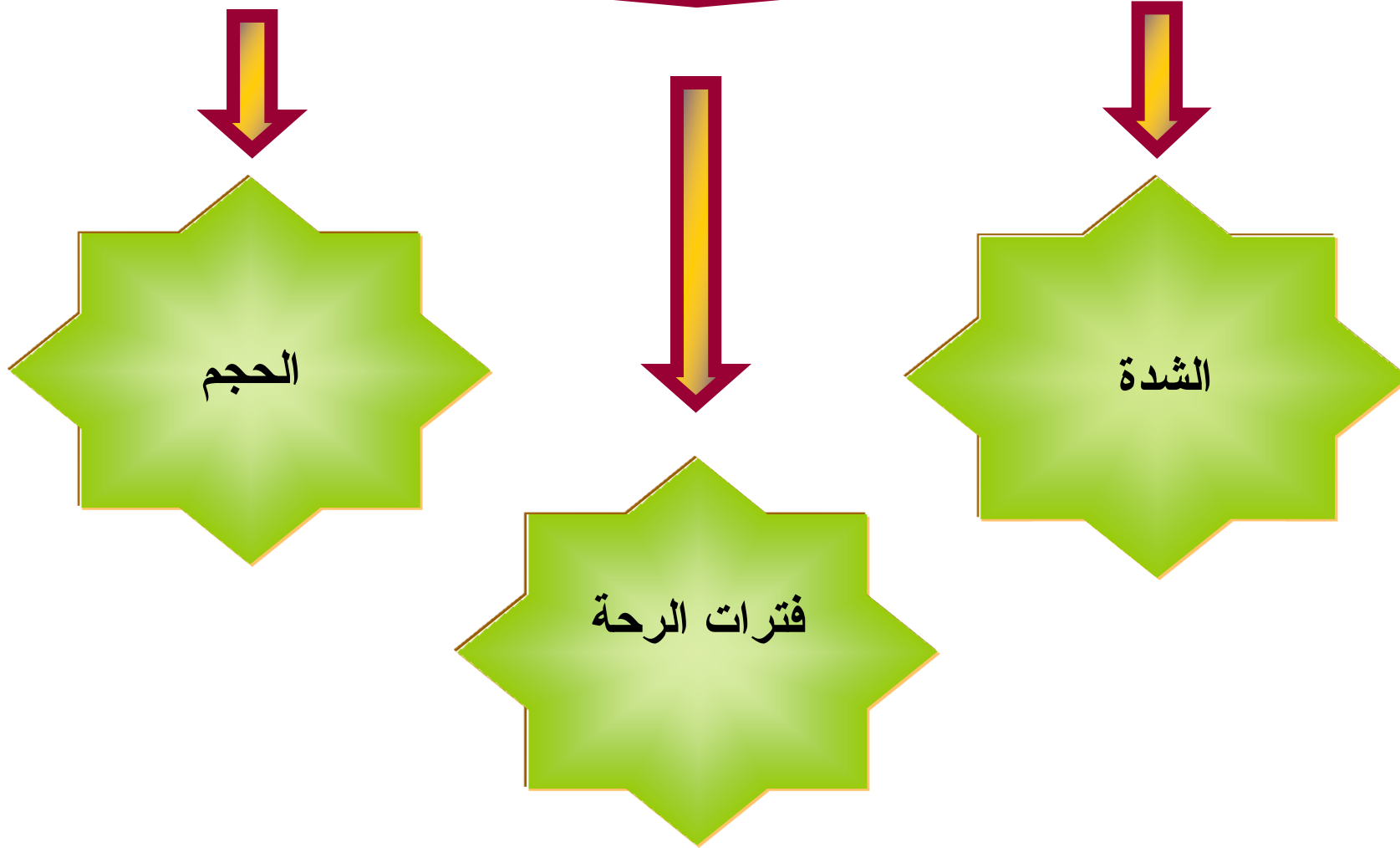
السن

الحالة
الصحية

الجنس



مبدأ التّحميل الزائد



مبدأ التدريب طويل المدى



يحتاج اللاعب من (٥-١٥) سنة
ليصل الي المستوى الممتاز في رياضته التخصصية

مبدأ التنوع

نوعية
الجرعة التدريبية

طرق وأساليب
التدريب

التمرينات

زمن الجرعة

أجزاء الجرعة

مكان التدريب

الألعاب الصغيرة

شدة الجرعات

زيادة سرعة ضربات القلب

ارتفاع درجة حرارة الجسم

زيادة التهوية الرئوية

زيادة كمية الأوكسجين المستهلك

زيادة المدى الحركي للمفاصل

اكتساب العضلات المرونة والمطاطية

زيادة الاستجابة

تجنب الاصابة

تمارين تنظيم التنفس

المطاطية

المشي

تحسن كفاءة الدورة الدموية في ازالة الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي

هرجاء

الاحماء

و
التمهيد

مبدأ الدافعية



العامل النفسي



الأهداف

مبدأ الاستمرارية

التكيف عملية مؤقتة



النفسية



الخطية



المهارية



البدنية

مبدأ التكامل

التنمية الشاملة والمتزنة لمختلف الجوانب